МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ, СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації

ПІДГОТОВКИ : бакалаврів

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальності: 017 фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів за спеціальністю 017 фізична культура і спорт

I-VIII с. (денна форма навчання).

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Свищ Я.С.,
доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Дунець-Лесько А.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики
Протокол від "31"серпня 2018 року № 1

Завідувач кафедри легкої атлетики

_____ (_Свищ Я.С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від "____"_____20__ року № ___

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 фізична культура і спорт.

Предметом навчальної дисципліни є теорія і методика легкої атлетики та спортивне вдосконалення в обраному виді (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства),

Міждисциплінарні зв'язки: ТІМОВС, СПВ взаємопов'язана з іншими дисциплінами навчального плану: цикл гуманітарних та соціально-економічних дисциплін (історія України, культурологія, педагогіка, психологія); цикл природничо-наукових дисциплін (анатомія людини і спортивна метрологія, фізіологія людини та фізіологія спорту, біохімія та біохімічні основи спорту, гігієна та гігієна спорту, біомеханіка, масаж); цикл загально-професійних дисциплін (історія фізичної культури, основи педагогічної майстерності, спортивні споруди і обладнання, ТЕОРІЯ і методика фізичного виховання, олімпійський і професійний спорт, загальна ТЕОРІЯ підготовки спортсменів); цикл професійно-орієнтованих дисциплін (ТЕОРІЯ і методика гімнастики, спортивних і рухливих ігор, легкої атлетики, плавання, футболу, лижних видів спорту, атлетизму, підвищення спортивної майстерності та ін.).

Програма навчальної дисципліни складається з восьми модулів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення» є формування у студентів стійкого інтересу до майбутньої професії, надання комплексу необхідних знань, умінь і навичок на прикладі обраного виду спорту (легка атлетика). Підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації, а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок, які забезпечують підготовку фахівця з обраного виду спорту.

1.1. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

- **знати** теорію та методику легкої атлетики, основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю легкоатлетів; правила змагань з видів легкої атлетики.

- **вміти** технічно правильно виконувати різновиди бігу, стрибків, метань та скласти контрольні нормативи; застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 1245 годин/41,5 кредит ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Тема 1. Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.

Історія розвитку легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції. Мотиви відродження сучасних Олімпійських Ігор. Зміна техніки та методики навчання видів легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики в Україні і, зокрема у Галичині. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.

Класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерації. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерації. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.

Історія розвитку та еволюція техніки спортивної ходьби. Кінематичні та динамічні характеристики техніки. Аналіз окремих частин техніки спортивної ходьби. Методика навчання техніки спортивної ходьби. Правила змагань зі спортивної ходьби. Історія розвитку бігу на середні та довгі дистанції. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Правила змагань в бігу на середні та довгі дистанції дистанції.

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.

Історія виникнення стрибка у довжину. Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину. Методика навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення).

Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.

Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 6. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 7. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 8. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

МОДУЛЬ 2

Тема 9. Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Загальна характеристика та визначення техніки легкоатлетичних вправ. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань. Раціональність та ефективність техніки. Значення техніки для спортивного результату.

Тема 10. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Історія виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на короткі дистанції.

Тема 11. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра. Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку». Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху». Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку»). Правила змагань зі штовхання ядра.

Тема 12. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 13. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 14. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 15. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

МОДУЛЬ 3

Тема 16. Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.

Зміст та структура тренувальних занять. Типи та організація тренувальних занять. Тренувальні заняття вибіркового і комплексного спрямування. Класифікація загально-розвивальних та спеціальних вправ легкоатлетів.

Тема 17. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Історія виникнення та розвитку естафетного бігу. Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування). Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань естафетного бігу.

Тема 18. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.

Історія розвитку та еволюція техніки метання списа. Аналіз техніки (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання списа.

Тема 19. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 20. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 21. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 22. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

МОДУЛЬ 4

Тема 23. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.

Класифікація змагань. Положення (регламент) про змагання. Загальні правила організації та проведення змагань з легкої атлетики. Вимоги до місць змагань та інвентарю. Змагання зі спортивної ходьби. Змагання з бігових видів легкої атлетики. Змагання з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства). Вимоги до місць змагань та інвентарю.

Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.

Історія виникнення та розвиток бар'єрного бігу. Аналіз техніки бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б. Методика навчання бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань з бар'єрного бігу.

Тема 25. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.

Історія розвитку та еволюція техніки стрибка у висоту. Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Методика навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту.

Тема 26. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 27. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 28. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 29. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

МОДУЛЬ 5

Тема 30. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Історія виникнення та еволюція розвитку потрійного стрибка. Аналіз

техніки потрійного стрибка. Методика навчання техніки потрійного стрибка. Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.

Тема 31. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.

Історія розвитку та еволюція техніки метання диска. Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання диска.

Тема 32. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.

Історія розвитку та еволюція техніки стрибка з жердиною, видатні спортсмени. Аналіз техніки стрибка з жердиною. Методика навчання техніки стрибка з жердиною. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань зі стрибків з жердиною.

Тема 33. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.

Історія розвитку та еволюція техніки метання молота, видатні спортсмени. Аналіз техніки метання молота. Методика навчання техніки метання молота. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з метання молота.

Тема 34. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 35. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 36. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 37. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

Модуль 6

Тема 38. Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.

Історія виникнення та розвитку бігу з перешкодами. Досягнення у бігу з перешкодами. Аналіз техніки естафетного бігу з перешкодами. Методика навчання техніки бігу з перешкодами. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу з перешкодами.

Тема 39. Легкоатлетичні багатоборства.

Історія виникнення легкоатлетичного багатоборства. Методика навчання й тренування у багатоборстві. Правила змагань з легкоатлетичного багатоборства.

Тема 40. Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.

Сила та її прояви в різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку. Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку. Контроль за розвитком сили та швидкості. Витривалість та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики,

фізіологічні механізми, методика розвитку. Контроль за розвитком гнучкості, спритності, відчуття рівноваги. Взаємозв'язок та взаємозалежність прояву рухових якостей у легкоатлетів.

Тема 41. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 42. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 43. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 44. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

Модуль 7

Тема 45. Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.

Значення спортивного відбору у легкій атлетиці. Етапи, основні завдання і критерії спортивного відбору. Фактори, що обумовлюють спортивний результат в легкій атлетиці та їх використання в процесі відбору.

Тема 46. Основи підготовки легкоатлетів.

Складові спортивної підготовки легкоатлетів (фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, морально-вольова підготовка, теоретична підготовка). Принципи спортивного тренування. Засоби та методи спортивного тренування. Особливості спортивного удосконалення.

Тема 47. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.

Структура річної підготовки. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Тема 48. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 49. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 50. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 51. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та

проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

Модуль 8

Тема 52. Багаторічне тренування легкоатлетів.

Етап початкової підготовки. Етап попередньої базової підготовки. Етап спеціальної базової підготовки. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Етап збереження вищої спортивної майстерності. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

Тема 53. Методика тренування легкоатлетів-бігунів.

Модельні характеристики легкоатлетів-бігунів на короткі дистанції. Основні фізичні якості бігунів на короткі дистанції та методика їх розвитку. Засоби технічної підготовки бігунів. Обсяг основних засобів тренування і побудова річного тренування спринтерів. Методика тренування бігунів на витривалість. Планування річного циклу тренувального процесу бігунів на витривалість.

Тема 54. Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.

Модельні характеристики легкоатлетів-стрибунів. Основні фізичні якості стрибунів та методика їх розвитку. Засоби технічної підготовки стрибунів. Обсяг основних засобів тренування і побудова річного тренування стрибунів.

Тема 55. Методика тренування легкоатлетів-метальників.

Модельні характеристики легкоатлетів-метальників. Основні фізичні якості легкоатлетів-метальників та методика їх розвитку. Засоби технічної підготовки метальників. Обсяг основних засобів тренування і побудова річного тренування метальників.

Тема 56. Контроль в системі підготовки легкоатлетів.

Етапний, поточний та оперативний контроль. Основні форми педагогічного контролю. Комплексний контроль. Особливості контролю у швидкісно-силових видах легкої атлетики. Особливості контролю у видах легкої атлетики, які вимагають прояву витривалості.

Тема 57. Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.

Теоретичний наліз науково-методичної літератури. Соціологічні методи. Педагогічні методи дослідження. Медико-біологічні методи дослідження. Методи математичної статистики.

Тема 58. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства).

Тема 59. Вивчення техніки легкоатлетичних видів.

Засоби і методи технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Методика технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики. Контроль технічної підготовленості (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 60. Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.

Удосконалення тактичного мислення. Вольова та ідеомоторна підготовка в обраному виді легкої атлетики. Управління стартовими станами. Контроль психічної та тактичної підготовленості в обраному виді легкої атлетики (ходунів, бігунів, стрибунів, метальників, багатоборців).

Тема 61. Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).

Організація та проведення змагань зі спортивної ходьби. Організація та проведення змагань з бігових видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

3. **Рекомендована література**

Основна:

1. Алабин В.Г, Романенко Л.В. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Х.: Основа, 1996. – 184 с.

2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
6. Бондарчук А. П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
8. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
9. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
10. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
11. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
12. Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
13. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
14. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др.., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
15. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
16. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
17. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
18. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред..: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В.
19. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106с. УДК 796.42(076.5)
20. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.

22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
23. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г., Брейзер В. Г., Тихонов С. А.]. – К. : Здоровье, 1990. – 54 с.
24. Полищук В.Д. Легкоатлетичиское десятиборие. – К.: Науковий світ, 2001. – 252 с.
25. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
26. Селуянов В.Н. Підготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.
27. Сиренко В.А. Підготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
28. Сіренко В. А. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацько спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / В. О. Сіренко, В. П. Бізін, С. І. Бобровнік, О. І. Величко, П. П. Костенко, С. І. Операйло, О. М. Шимко, Б. О. Яковлєв – Київ, 2007. – 163 с.

Допоміжна:

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.
2. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олипийскому спорту – высокие технологии. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Легкая атлетика : бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Г. Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побежать. – М.: «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ». 2003. – 863 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Современий взгляд на подготовку легкоатлетов / Монографія / Под ред. Е.Е. Аракеляна. Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Інформаційні ресурси інтернет

1. http://www.mir-la.com/
2. http://www.iaaf.org/
3. http://uaf.org.ua/
4. http://www.rusathletics.com/
5. http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html
6. http://iaaf.ru/ru/docs/education/
7. http://www.runners.ru/
8. http://www.spb-la.ru/
9. http://athletics-magazine.com/
10. http://msuathletics.ru/
11. http://www.blr-running.com/
12. http://www.athletics.in.ua/

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування (письмове тестування або усне опитування).
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – іспит (VIII семестр – денна форма).

Екзаменаційні вимоги

1. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у світі;
2. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики в Україні;

3. Історія, стан та перспективи розвитку легкої атлетики у ЛДУФК;
4. Аналіз техніки спортивної ходьби;
5. Аналіз техніки бігу на середні дистанції;
6. Аналіз техніки стрибка у довжину;
7. Аналіз техніки штовхання ядра;
8. Аналіз техніки метання гранати;
9. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції;
10. Аналіз техніки естафетного бігу
11. Аналіз техніки стрибка у висоту;
12. Аналіз техніки метання списа;
13. Аналіз техніки бар'єрного бігу;
14. Аналіз техніки стрибка з жердиною;
15. Аналіз техніки метання диска;
16. Аналіз техніки метання молота;
17. Аналіз техніки бігу з перешкодами;
18. Аналіз техніки потрійного стрибка;
19. Методика навчання техніки спортивної ходьби;
20. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції;
21. Методика навчання техніки стрибка у довжину;
22. Методика навчання техніки штовхання ядра;
23. Методика навчання техніки метання гранати;
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції;
25. Методика навчання техніки естафетного бігу;
26. Методика навчання техніки стрибка у висоту;
27. Методика навчання техніки метання списа;
28. Методика навчання техніки бар'єрного бігу;
29. Методика навчання техніки стрибка з жердиною;
30. Методика навчання техніки метання диска;
31. Методика навчання техніки метання молота;
32. Методика навчання техніки бігу з перешкодами;
33. Методика навчання техніки потрійного стрибка;
34. Методика розвитку максимальної сили у юних легкоатлетів;
35. Методика розвитку "вибухової" сили (на прикладі тренування стрибків і метальників);
36. Методика розвитку швидкісної сили (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
37. Методика розвитку бистроти у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);

38. Методика розвитку загальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
39. Методика розвитку швидкісної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
40. Методика розвитку силової витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
41. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
42. Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів;
43. Методика розвитку гнучкості у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
44. Методика розвитку спритності у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
45. Методика розвитку відчуття рівноваги у юних легкоатлетів (на прикладі обраного виду легкої атлетики);
46. Педагогічний контроль в тренуванні легкоатлета;
47. Медичний контроль в тренуванні легкоатлета;
48. Самоконтроль в тренуванні легкоатлета;
49. Структура уроку з легкої атлетики;
50. Структура тренувального заняття з легкої атлетики;
51. Варіанти побудови уроку з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку;
52. Наукові дослідження та наукові роботи в легкій атлетиці;
53. Методи науково-педагогічного дослідження;
54. Інструментальні методики науково-педагогічного дослідження;
55. Відбір як складова частина системи підготовки легкоатлета;
56. Етапи багаторічної підготовки юних легкоатлетів;
57. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування бігунів;
58. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування стрибунів;
59. Основні засоби, їх обсяг та інтенсивність на етапах річного циклу тренування метальників;
60. Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань);
61. Проблема відбору у спорті;
62. Критерії спортивного відбору;
63. Етапи спортивного відбору;
64. Основи підготовки легкоатлутів;
65. Структура та зміст тренувального заняття легкоатлетів;
66. Побудова мікроциклів підготовки легкоатлетів;

67. Побудова мезоциклів підготовки легкоатлетів;
68. Побудова макроциклу підготовки легкоатлетів;
69. Особливості побудови мезоциклів жінок;
70. Побудова мегаструктури багаторічного тренувального процесу.
71. Особливості методики проведення навчально-тренувальних занять із жінками;
72. Контроль в системі підготовки легкоатлетів;
73. Позатренувальні чинники і засоби в системі підготовки легкоатлетів;
74. Професійно-педагогічна підготовка тренера- викладача з легкої атлетики.
75. Модельні характеристики бігунів;
76. Модельні характеристики стрибунів,
77. Модельні характеристики метальників;
78. Модельні характеристики багатоборців;
79. Склад та функції бригади суддів зі спортивної ходьби;
80. Склад та функції бригади суддів на старті;
81. Склад та функції бригади суддів на фініші;
82. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних стрибків;
83. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань.